



























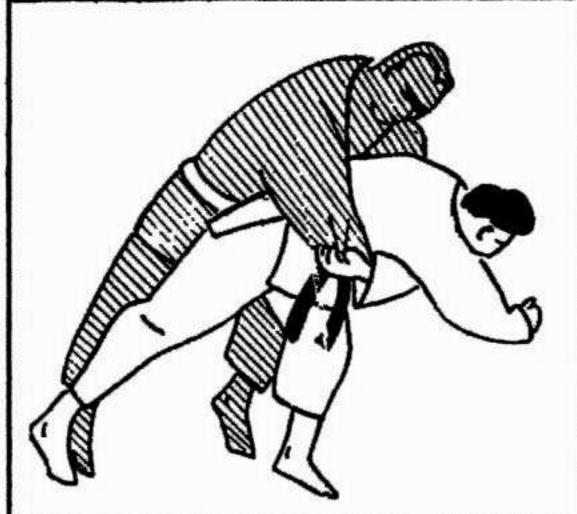


في حركات التضحية: سوتيمي وازا

ع _ سوتو ماکي کومي

- أنت وخصمك مستعدان للمنازلة.
- _ ضع طرف قدمك اليسرى خارج قدم خصمك اليسرى. _ اجذب خصمك بيسارك حتى يقع ثقله على أطراف
 - قدمه اليمنـــى.
- در على قدمك اليسرى ومرر في نفس الوقت ساقك
 اليمنى بينك وبين خصمك وضع القدم اليمنى ملاصقة لقدم
 خصمك اليمنى من الخارج كما في الرسم.
 - ارتكز على قدمك اليسرى خاصة ودر الى اليسسار مادا يدك اليمنى الى الامام.
- الق بنفسك الى الامام مستعدا للوقوع على باطن يدك والجزء الاسفل من ذراعك كما تعلمنا في دروس السقوط. ي تظل يدك اليسرى قابضة على ثوب خصمك طيول هذا الوقت فتسقطه معك، انتبه حتى لا تسقط على كتف خصمك أو اضلاعه.
 - ــ بمجرد سقوطه على الارض اتركه وابرم انــت الى يسارك بعيدا عنه لتستعد للوقوف ثانية.





کرر هذا التمرین ۲۰ مرة حتى تتقنه وتؤدیه بسرعة.





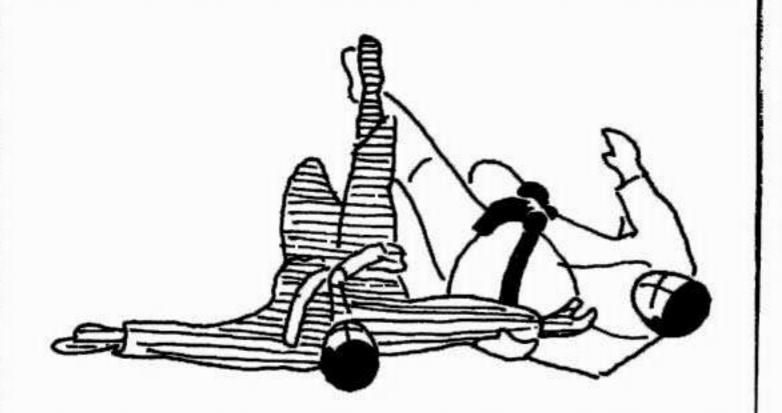
ه ـ يوكو غاك

_ أنت مستعد للمنازلة مع خصمك نبيل. _ عندما يقدم نبيل قدمه اليمنى ترتكز أنت على قدمك اليمنى.

في اللحظة التييضع خصك نبيل قدمه اليمنى على الارض
 اقطع أنت بقدمك اليسرى كما هو واضح في الرسم، اجذب خصمك من ذراعه اليمنى نحو الارض لتساعد الحركة.







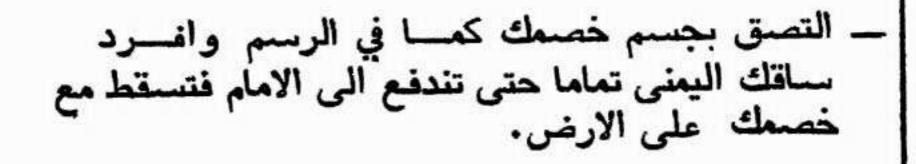
- در على كعبك الايمن في انجاه ضربة قدمك اليمسى واسقط جالسا اقرب ما يمكنك من كعبك الايمن. - اترك كتف خصمك اليسرى ولا تطلق يسراك ئسم اجذبه بها نحوك رافعا قدمه اليمنى بقدمك اليسرى الى اعلسى.

عرر حده الحركة اكثر من عشرين مرة حتى تتقنها وسرع بهسا.



٦ ـ تاني أوتوشي

- أنت وخصمك مستعدان للمنازلة.
- عندما يبعد خصمك قدميه الواحدة عن الأخرى، ترتكز انت على قدمك اليمنى وتحجز ساقه اليمنى كما هو واضح في الرسم.



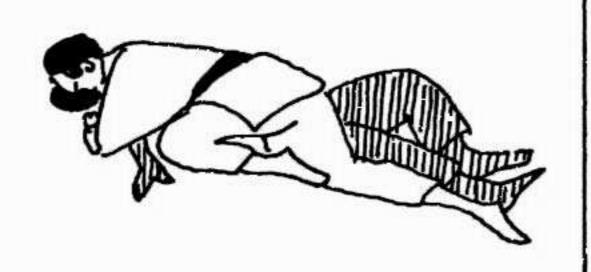
_ انتبه كي لا يقع جسمك على جسم خصمك وانما على على يمينه بحيث تقع على ساعدك الايسر وساقك

اليسرى مطوية كما هو مبين في الصورة.

هذا التمرين يحتاج الى تكرار أكثر من التمارين السابقة (ثلاثين مرة) .

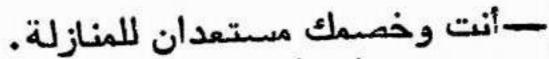




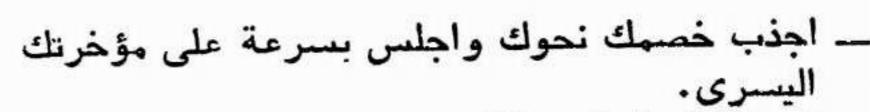




٧ ـ سومي غايشي



- ضع قدمك اليسرى ملاصقة لقدم خصمك اليمنى من الخارج واجذبه بيسراك حتى تجعل ثقله فوق قدمه اليمنى.



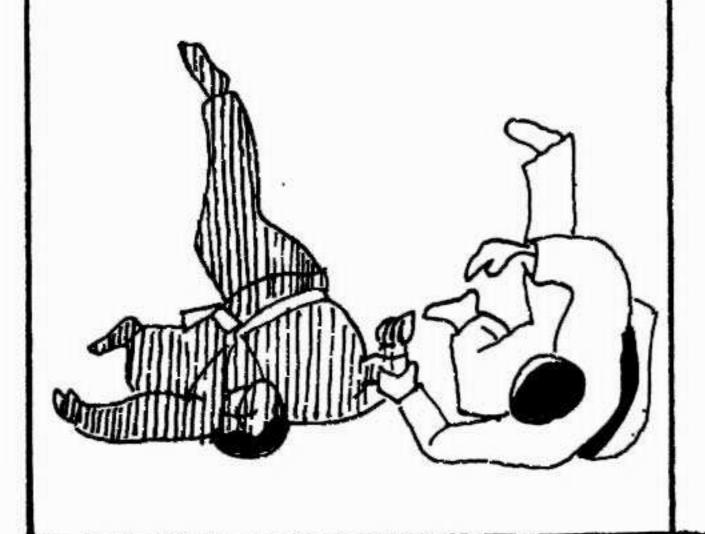
- ضع قدمك اليمنى داخل قدميه.

حتى تقذف بخصمك الى يسارك اضرب قدمه اليمنى من الخارج بقدمك اليسرى الللاصقة لها فترفعها عن الإرض ثم ارفع سُلقه اليسرى الى أعلى بقدمك اليمنى من الداخل. - في نفس الوقت تجذبه يدك اليسرى نحوك بينما تدفعه

يمناك الى يسارك.











ı

































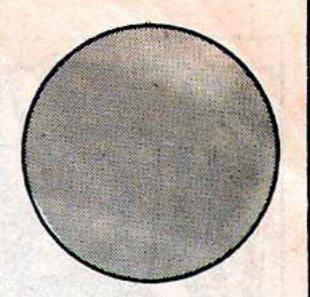








上山山山町





وبالا من جادية أكارت الفتمان المسال المسلمان الم



















قسيمة ركن التعارف لمجلّة.	
المدر مينار	
الـــن	الإسم
	العنوان
أو رقم المنزل، الشارع، الحبي أو المنطقة، المدينة، البلــد)	(صندوق البريد
	الهواية

